

Fierro Rojas, Carlos

Pasos por la salud: Caminata, trote y carrera

10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias

9 al 13 de septiembre de 2013

CITA SUGERIDA:

Fierro Rojas, C. (2013) Pasos por la salud: Caminata, trote y carrera [en línea]. 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 9 al 13 de septiembre de 2013, La Plata. En Memoria Académica. Disponible en:

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.3357/ev.3357.pdf

Documento disponible para su consulta y descarga en **Memoria Académica**, repositorio institucional de la **Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FaHCE)** de la **Universidad Nacional de La Plata**. Gestionado por **Bibhuma**, biblioteca de la FaHCE.

Para más información consulte los sitios:

<http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar>

<http://www.bibhuma.fahce.unlp.edu.ar>



Esta obra está bajo licencia 2.5 de Creative Commons Argentina.
Atribución-No comercial-Sin obras derivadas 2.5

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
La Plata, Argentina 9 al 13 de septiembre de 2013

PASOS POR LA SALUD

Caminata, Trote y Carrera

Autor. Carlos Fierro Rojas

E-MAIL: tepostlic@hotmail.com

México

Departamento de Educación Física Valle de México



Palabras Clave

Educación Física – Caminata –Trote – Carrera- Salud

Resumen: *Pasos por la Salud* surge como un proyecto (mismo que derivara una estrategia de atención) que establece el Departamento de Educación Física Valle de México, para fortalecer la aplicación del programa de Educación Física en Educación Básica, fomentará la práctica del ejercicio físico hacia la promoción de la salud, brindará a los alumnos elementos teóricos y bases metodológicas que le ayuden a comprender los beneficios de salud que producen la práctica del ejercicio, concientizar al alumno de su participación social, a través de la práctica de valores y juego limpio.

PASOS POR LA SALUD

Autor. Carlos Fierro Rojas

E-mail: tepostlic@hotmail.com

Departamento de Educación Física Valle de México

País. México

Resumen. *Pasos por la Salud* surge como un proyecto (mismo que derivara una estrategia de atención) que establece el Departamento de Educación Física Valle de México, para fortalecer la aplicación del programa de Educación Física en Educación Básica, fomentará la práctica del ejercicio físico hacia la promoción de la salud, brindará a los alumnos elementos teóricos y bases metodológicas que le ayuden a comprender los beneficios de salud que producen la práctica del ejercicio, concientizar al alumno de su participación social, a través de la práctica de valores y juego limpio.

Palabras Clave. Educación Física – Caminata –Trote – Carrera- Salud

El Proyecto Pasos por la Salud, elaborado por el Departamento de Educación Física Valle de México en el ciclo escolar 2012-2013, señala que el propósito es reorientar la estrategia operativa de la Carrera de la Salud para dar cumplimiento al “Programa de Adecuación Física” derivado del programa “Mente y jóvenes en movimiento”, atendiendo la Meta 36 de fomento a la cultura física y deporte escolar, así como el diseño de una estrategia de implementación y articulación en educación preescolar (caminata de la salud) y educación primaria (trote de la salud) que dé continuidad y se consolide en la Carrera de la Salud en Educación Secundaria.

A la fecha se ha desarrollado la Carrera de la Salud en educación secundaria sin articular las actividades físico-deportivas en el nivel de preescolar y primaria. Los resultados y las experiencias de la implementación de la Carrera de la Salud han permitido obtener información de lo que sucede en las

escuelas durante el proceso de aplicación del Programa de Adecuación Física para Educación Secundaria, en su fase de desarrollo y con la realización de acciones para impulsar la articulación de esta actividad con un carácter formativo e inclusivo, con los niveles educativos de Educación Básica.

Pasos por la Salud surge como un proyecto (mismo que derivara una estrategia de atención) que establece el Departamento de Educación Física Valle de México, para fortalecer la aplicación del programa de Educación Física en Educación Básica, fomentará la práctica del ejercicio físico hacia la promoción de la salud, brindará a los alumnos elementos teóricos y bases metodológicas que le ayuden a comprender los beneficios de salud que producen la práctica del ejercicio, concientizar al alumno de su participación social, a través de la práctica de valores y juego limpio.

PASOS POR LA SALUD

Plan de desarrollo del Estado de México 2011-2017

Para mejorar la calidad de vida de los Mexiquenses y consciente de este nuevo contexto, el Gobierno del Estado de México impulsa acciones que permiten, por un lado, establecer una relación más próxima y cercana con la sociedad, y por otro, perfeccionar la coordinación del trabajo en equipo de todos los niveles de gobierno. Asimismo, busca promover la transversalidad del quehacer gubernamental e incentivar la participación social, para fortalecer un efectivo proceso de planeación democrática que tome en cuenta la voluntad y el esfuerzo colectivo para lograr una gestión eficaz, que se materialice en un mejoramiento tangible de las condiciones de vida de la ciudadanía.

En este marco y en estricto apego a la realidad mexiquense, en el *Plan de Desarrollo del Estado de México 2011-2017* se presenta un diagnóstico de las circunstancias de carácter internacional que inciden en la política de la entidad, al respecto, se identifican tanto las fortalezas como las circunstancias que benefician a la acción pública, además de las áreas de oportunidad y las amenazas que pueden mermar el desarrollo de la entidad.

Desarrollo humano

De acuerdo con el enfoque del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), el objetivo básico del desarrollo humano es ampliar las oportunidades de las personas para que gocen de una vida larga y saludable, accedan a conocimientos individual y socialmente útiles, y con ello obtengan medios suficientes para involucrarse y decidir sobre su entorno. Debido a la amplitud de esta definición, es posible establecer tres dimensiones determinantes para favorecer el potencial de vida de una persona: la salud, el nivel educativo y el ingreso.

Dicho espacio debe propiciar la inclusión de todos los sectores sociales, además de fomentar la conciencia crítica y participativa. La formación de estos espacios y el fomento de la participación activa de la sociedad deben ser metas de una política de largo plazo. Como parte de las acciones iniciales, el Gobierno Estatal deberá impulsar la interacción con la cultura, el arte, el *deporte y la actividad física*.

El Gobierno del Estado de México considera como instrumento de cohesión e integración social a la cultura física y el deporte. Estas actividades, además de los beneficios de salud que aportan, son ideales para establecer relaciones sociales y fomentar la participación colectiva en actividades comunes.

La atención a las personas discapacitadas representa un reto importante para un Gobierno Solidario, puesto que las políticas implementadas para atenderlas deben responder no sólo a su tipo, sino a sus causas y a la edad de la población que la padece.

Política educativa

La educación es también un elemento fundamental para mejorar la calidad de vida en la sociedad. Aspectos de la política educativa tales como la Educación Cultural y la Física, requieren una atención especial del Gobierno Estatal, pues

inciden positivamente en la población. La formación cultural y los programas de Educación Continua brindan a la población un espacio de convivencia social para que los individuos puedan desarrollar sus capacidades intelectuales y artísticas más allá del ámbito económico. La Educación Física específica y, en general los programas que impulsan el deporte, fomentan estilos de vida más saludables y promueven una mayor integración social. Todos estos factores han demostrado ser un vehículo de desarrollo que eleva la calidad de vida a nivel individual y colectivo.

Objetivos y estrategias

El Gobierno Estatal se ha planteado como visión ofrecer un elevado nivel de vida y una mayor igualdad de oportunidades:

Objetivo 3. Mejorar la calidad de vida de los mexiquenses a través de la transformación positiva de su entorno.

Para cumplir con este objetivo, se han diseñado las siguientes estrategias:

1. *Promover la cultura y el deporte;*

Líneas de acción del Gobierno Solidario

3.4. Promover la cultura y el deporte.

- *Promover la práctica de deportes y actividades físicas en la Educación Básica.*

Acciones de Gobierno

Compromisos Educativos para la Dirección de Educación Secundaria y Servicios de Apoyo

Programa 080301: Cultura Física y Deporte

Proyecto 08030102: Fomento y Desarrollo del Deporte

Meta 33

OBJETIVOS:

- Impulsar una cultura física que favorezca el fomento del deporte, mediante la realización de acciones estratégicas que permitan llevar a cabo la detección de talentos en los alumnos de educación básica

Estrategias

1. Generación de acciones de fortalecimiento curricular que articulen el sentido de la educación física en educación básica con la práctica deportiva.

ACCIONES

1. Diseño de un programa articulador de la educación básica con la práctica deportiva.
2. Desarrollar miniolimpiadas, matrogimnasias, ferias motrices, torneos, carreras atléticas, campamentos deportivos y recreativos, etc., en el marco de las escuelas de tiempo completo.

Acciones del Departamento de Educación Física Valle de México

Antecedentes

Mente en Movimiento y Programa Adecuación Física

En la necesidad de intervenir y atender la problemática del fracaso escolar en estudiantes de Educación secundaria el Departamento de Educación Física del Valle de México con el presente proyecto se ha centrado en la búsqueda de alternativas de solución viables que favorezcan la integración del alumno a la comunidad escolar de forma eficaz, otorgándole a la escuela el significado amplio de comunidad de aprendizaje.

La atención que se pretende brindar a través de éste proyecto es dirigida de forma estratégica hacia la prevención de la deserción escolar mediante dos tipos de actividades:

ACTIVIDADES PERMANENTES.

Las que se encuentran dentro de este apartado son las siguientes:

- Programa de Adecuación Física.

ACTIVIDADES EVENTUALES.

Son aquellas que se programan para realizarse en un día del ciclo escolar, con la finalidad de favorecer el impacto social y la integración interinstitucional.

Y son:

- *Carrera de la Salud*

Pasos por la Salud y la Reforma Integral de Educación Básica

El Acuerdo Secretarial 592 por el que se establece la articulación de la Educación Básica; en relación con la asignatura de Educación Física, establece los Programas de Estudio para cada nivel educativo; para Educación Preescolar “el desarrollo físico es un proceso en el que intervienen factores como la información genética, la actividad motriz, el estado de salud, la nutrición, las costumbres en la alimentación y el bienestar emocional. En conjunto, la influencia de estos factores se manifiesta en el crecimiento y en las variaciones en los ritmos de desarrollo individual. En el desarrollo físico de las niñas y de los niños están involucrados el movimiento y la *locomoción*, la estabilidad y el equilibrio, la manipulación, la proyección y la recepción, consideradas como capacidades motrices básicas.”¹

Para educación preescolar el proyecto de pasos por la salud establece que la acción de articulación se denominara Caminata por la Salud.

Para Educación Primaria el planteamiento curricular de la asignatura en la Educación Básica define los ámbitos como una forma de delimitar la actuación del docente y, al mismo tiempo, brindarle los elementos básicos requeridos para entender su quehacer, desde las condiciones reales de la escuela y del trabajo educativo; el *Ámbito Promoción de la Salud* “considera a la escuela y sus prácticas de enseñanza como el espacio propicio para crear y desarrollar estilos de vida saludable, entendiéndolos como los que promueven el bienestar en relación con factores psicosociales, por lo que la sesión de Educación Física se orienta a la promoción y creación de hábitos de higiene, alimentación

¹ Programas de Estudios 2011. Guía para la educadora. Educación Básica Preescolar. P. 68

correcta, cuidados del cuerpo, mejoramiento de la condición física y la importancia de prevenir, mantener y cuidar la salud como forma permanente de vida.”² Para educación primaria el proyecto de pasos por la salud establece que la acción de articulación se denominara Trote por la Salud.

En Educación Secundaria ámbitos de intervención educativa delimitan la actuación del docente, el ámbito *Salud y vida sana* constituye que “las tareas permanentes de la Educación Física son promover estilos de vida saludable; favorecer el crecimiento y desarrollo de los alumnos; subrayar el valor de la actividad física y la participación en actividades deportivas, además de colaborar en el fortalecimiento de la confianza y la autoestima.”³

Para educación secundaria el proyecto de pasos por la salud establece que la acción de articulación se denominara Carrera por la Salud. Con las premisas de inclusión, participación y el respeto, involucrando a todos los alumnos y docentes en el desarrollo de las actividades.

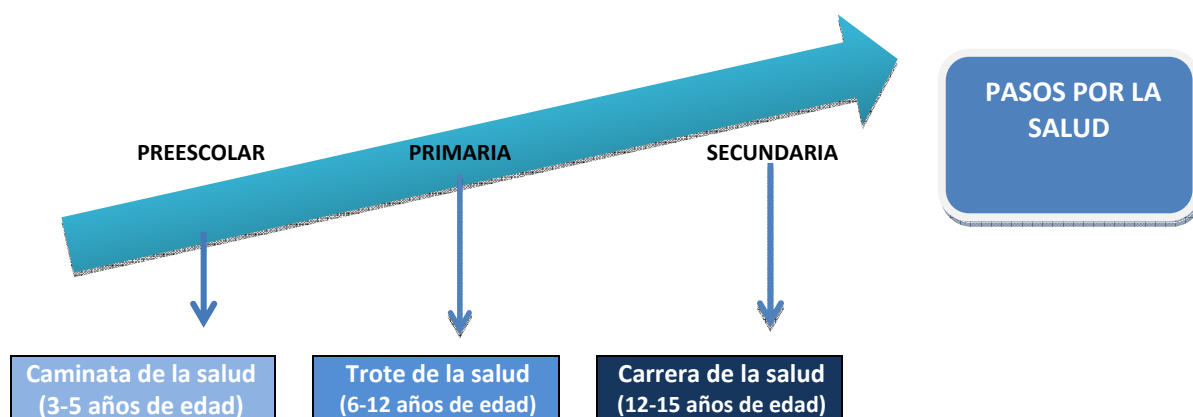


GRAFICO I
Trayecto Formativo Pasos por la Salud

El trayecto formativo que se pretende es en el tránsito de la Educación Básica desde Educación Preescolar (3-5 años de edad) transitado por Educación Primaria (6-12 años de edad) y culminando en Educación Secundaria (12-15 años de edad).

² Programas de Estudios 2011. Guía para el Maestro. Educación Básica Primaria. P. 159

³ Programas de Estudios 2011. Guía para el Maestro. Educación Básica Secundaria. P. 20

Pasos por la Salud debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer, debe establecerse de forma sistemática, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

Es un proyecto de carácter inclusivo, formativo en educación básica a través de la estrategia pasos por la salud, se facilitara la práctica deportiva sin fines selectivos con un enfoque que promueva la adquisición de valores para el trabajo en equipo, respeto a las reglas y obtención del éxito mediante el esfuerzo individual y colectivo.

ORGANIZACIÓN DEL SEGUIMIENTO A PASOS POR LA SALUD

Para el año escolar 2012-2013 las responsabilidades al seguimiento e implementación del proyecto Pasos por la Salud queda de la siguiente manera:

- **Equipo departamental de seguimiento⁴** estará encargado de coordinar y apoyar el desarrollo del seguimiento en todo el Valle de México en los diferentes niveles educativos de la Educación Básica, sus integrantes capacitarán, asesorarán y, en su caso, acompañarán a los supervisores, coordinadores de programa y asesores técnico pedagógicos, así como en la recopilación y procesamiento de los reportes de seguimiento.
- **Equipos de nivel educativo⁵** serán los responsables de realizar el trabajo de campo en las escuelas seleccionadas como muestra, realizarán visitas, observaciones, entrevistas, coordinarán grupos de discusión, revisarán documentos, organizaran el proyecto Pasos por la Salud y conversarán con diferentes agentes para recuperar la información.

En este año escolar será un periodo de seguimiento, el trabajo de campo abarcará del 8 al 30 de abril de 2013, en el mes de mayo (día 10) se entregará el reporte. El seguimiento se enfocará:

⁴ Integrado por personal del DEFVM.

⁵ Integrado por coordinadores de programa de educación física del DEFVM.

Para el nivel de preescolar se organizara el proyecto Pasos por la Salud involucrando a los 3 grados, en educación primaria se contemplara a los seis grados, subdividiéndolos de la siguiente manera: primero y segundo 1er ciclo, tercero y cuarto 2° ciclo, quinto y sexto 3er ciclo, para educación secundaria se trabajará con los grupos de los tres grados; éste año escolar se obtendrá información a fin de propiciar el análisis, el diálogo, la comprensión y la puesta en marcha de estrategias que favorezcan la mejora del proyecto Pasos por la Salud.

TABLAS

Grafico I. Trayecto formativo pasos por la salud.

Cuadro I. Líderes de nivel educativo en educación física.

Cuadro II. Asignación de área geográfica a líderes de nivel educativo.

Cuadro III. Descripción del desarrollo del seguimiento.

Cuadro IV. Escuelas Piloto.

BIBLIOGRAFÍA.

- **BRITO, Soto, Luis Felipe(2009)** *Educación_Física Escolar, Recreación y Deporte Educativo. Programa de Escuelas de Tiempo Completo en el D.F. México A.F.S.E.D.F. Secretaria de Educación Pública .*
- **CALZADO, Miguel (2005)***Tratamiento de la Educación para la Paz mediante Actividades Físicas Cooperativas.* Sevilla España
- **CAMACHO, Hipólito (2007)** *Educación Física programas de 6º a 11º una alternativa curricular.* Editorial Kinesis Colombia.
- **Compromisos** educativos para la dirección de educación secundaria y servicios de apoyo. Meta 36 Fomento a la Cultura Física y deporte. 2012-2013. Estado de México.
- **CONTRERAS, O. R. (1998)** *Didáctica de la Educación Física: Un enfoque constructivista.* Barcelona: Inde.
- **DESCARTES René.** *Meditaciones Metafísicas, Discurso del Método, Reglas para la dirección del espíritu.* Editorial Porrúa.
- **DEVIS, D, José (2000)** “ *Actividad física, deporte y salud*” Editorial INDE, Barcelona, España
- **FIERRO, Carlos (2002)** *Trabajo Cardiovascular Mediante Actividades Acuáticas.* México D.F. Dirección General de Educación Física. Sector Gustavo A. Madero.
- **FRAILE, Antonio, et. al.** *Actividad Física y Salud. Educación Secundaria.* Junta de Castilla y León. España.
- **Plan** de desarrollo estatal del Estado de México 2011-2017
- **Programa de Adecuación Física** (2004-2005) Educación Secundaria. Departamento de Educación Física Valle de México.
- **Programa** (2009) Las actividades físicas y deportivas 1; esquema corporal y capacidades físicas. Colegio de Bachilleres. México
- **Programa** (2010) Las actividades físicas y deportivas 2; competencia motriz, la motricidad. Colegio de Bachilleres. México
- **SAENZ-LÓPEZ.** *La Educación Física y su Didáctica.* 2a Edición. España. Editorial Wanceulen

- **SEP.** *Programa de Educación Física* (1994). Dirección General de Educación Física en México D.F. Primera edición
- **TORRES, José Antonio.** *Didáctica de la clase de Educación Física.* México D.F ESEF. Editorial Trillas
- **Video.** El uso del Tiempo Libre. Ediciones. Culturales Internacionales

RESPONSABLES DEL SEGUIMIENTO

Departamento de Educación Física Valle de México

Mtro. Carlos Fierro Rojas

Líderes de Nivel Educativo

Departamento de Educación Física Valle de México

Preescolar

- Ignacio González Aguilar
- Ma. Teresa Espinosa Hernández
- Armando Castañeda Reyes
- Gabriel Garduño Rodríguez

Primaria

- Norma Arreguín Arévalo
- Gregorio Solano Gómez
- Jorge Armando González Olivo

Secundaria

- Juan Manuel Hernández Castro
- Grimaldo César Nava Gómez
- Oscar Vega Matías